

Таким образом, с помощью английского языка осуществляется комплексный подход к нравственному воспитанию студентов, к их всестороннему гармоническому развитию.

Преподавателям очень важно превратиться в союз единомышленников, способных к реальному самоанализу и постоянному творчеству и следовать высказыванию В.Г. Белинского: «орудием и посредником воспитания должна быть любовь, а целью – человечность...»

Список литературы

1. Андреев В. И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – 2-е изд. – Казань : Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
2. Закон РФ «Об образовании» № 3266-1 (в ред. от 10.07. 92).
3. Пассов Е. И. Концепция высшего профессионального педагогического образования на примере иноязычного образования / Е. И. Пассов. – Липецк, 1988. – 67 с.
4. Пассов Е. И. Урок иностранного языка / Е. И. Пассов. – Москва : Просвещение, 2011. – С. 31–33.
5. Чарней Р. Воспитание гражданственности и патриотизма студенческой молодежи / Р. Чарней // Педагогика. – 2007. – № 3. – С. 51.
6. Gudykunst W. B. Communicating with Strangers / W. B. Gudykunst, Y. Y. Kim. – Boston, 1997. – 444 p.

References

1. Andreev V. I. Pedagogika: uchebnyy kurs dlay tvorcheskogo samorazvitiay 2nd ed. Kazan, Chentr innovatziionnich technology, 2000. 608 p.
2. Zakon RF “Ob obrazovanii” № 3266-1 (v redaktzii ot 10.07.92).
3. Passov E. I. Kontseptzia visshego proffessionalnogo pedagogicheskogo obrazhovaniya na primere inoyazhichnogo obrazhovaniya. Lipetzk, 1988. 67 p.
4. Passov E. I. Urok inostrannogo yazhika. Moscow, Prosvezenie, 2001. pp. 31–33.
5. Charney P. Vospitanie grazhdanstvennosti i patriotizma studencheskoj molodjozhi // Pedagogika. 2007. № 3. P. 51.
6. Gudykunst W. B., Kim Y. Y. Communicating with Strangers. Boston, 1997. 444 p.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ АСТРАХАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Рыбникова Ольга Леонидовна, доцент, Астраханский государственный университет, 414056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а.

Федорова Татьяна Александровна, кандидат филологических наук, Астраханский государственный университет, 414056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: 19fedorova19@mail.ru.

Разработана программа факультативных занятий фитнесом для студенток Астраханского государственного университета как основа формирования культуры здоровья девушек. Научно обоснована проверка её эффективности для развития физических качеств и коррекции фигуры. Проведён сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп. Достоверно подтверждено, что занятия фитнесом по разработанной программе способствуют положительной динамике силовой выносливости, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, улучшают самочувствие и настроение.

Ключевые слова: фитнес, культура здоровья, факультативные занятия, физические качества, положительная динамика

**THE HEALTH CULTURE FORMATION BY MEANS OF FITNESS
FOR THE STUDENTS OF ASTRAKHAN STATE UNIVERSITY**

Rybnikova Olga L., assistant professor, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatischev st.

Fedorova Tatyana A., Candidate of Philological Sciences, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatischev st., e-mail: 19fedorova19@mail.ru.

The program of facultative fitness for the students of Astrakhan State University as the basis of health culture formation was treated. Scientifically proved its efficiency on the development on physical abilities and figure correction. A comparative analysis of indicators of control and experimental groups was conducted. It was confirmed for fact, that fitness classes by the worked program promoted positive dynamics of staying-power, favorably work on cardiac-vascular system, make better mood and feel well.

Keywords: fitness, health culture, facultative classes, physical abilities, positive dynamics

В развитии экономической стабильности и конкурентоспособности России одним из важнейших факторов являются здоровье нации, качество и уровень образования. Усиленное внимание государственных структур РФ к проблеме улучшения и сбережения здоровья населения в контексте образовательной системы обусловлено ухудшением здоровья молодёжи и демографическим спадом, что считается угрозой национальной безопасности страны, так как здоровье и жизнеспособность населения – национальный капитал, необходимый и для экономического, и для культурного развития России.

Отличительными особенностями современных студентов являются большая загруженность и низкая физкультурно-оздоровительная активность. «Псевдомода» на вредные привычки приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Однако, несмотря на часто негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, в молодёжной среде пользуется большой популярностью фитнес как «динамичный, эстетически и эмоционально привлекательный вид физкультурной деятельности, способствующий оздоровлению организма, коррекции осанки и телосложения» [4, с. 9], а также формированию престижного для девушек имиджа.

Под культурой здоровья следует понимать «форму и способ повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Основу здорового образа жизни составляют следующие факторы:

- ✓ личная гигиена;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ оптимальное сочетание работы и отдыха;
- ✓ двигательная активность;
- ✓ использование естественных факторов природы;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ психическое благополучие» [1, с. 18].

На наш взгляд, фитнес отвечает требованиям формирования культуры здоровья студентов, так как занятия фитнесом – это целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

К фитнесу относятся различные физические упражнения, современные виды двигательной деятельности, авторские оздоровительные методики и программы, инновационные технологии, целью которых является оздоровление.

По данным исследователей, сегодня насчитывается более 200 видов двигательной активности, которые могут быть представлены в различных направлениях фитнес-технологий. Наиболее полно они реализуются в сфере фитнес-индустрии, где и возникла значительная их часть. Многие являются инновациями на основе сочетания новых видов двигательной активности с современным инвентарем и оборудованием, с использованием музыкального сопровождения в том или ином качестве [5].

Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи является сегодня одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений [6].

Оздоровительный эффект фитнеса заключается в комплексном воздействии на моторику, дыхательную и нервную системы организма, профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий обеспечивается не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и необходимостью согласовывать свои движения с действиями партнеров в группе, что также повышает интерес к занятиям [2].

Это позволяет считать студенческую фитнес-культуру как высокоэффективную систему оздоровительных занятий, направленных на укрепление здоровья, улучшение физических кондиций и гармоничное физическое развитие. Содержание занятий составляют физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, раскрытие внутреннего потенциала студентов.

В комплекс задач, решаемых с помощью фитнес-культуры, входят:

- ✓ гармоничное физическое, интеллектуальное и духовное развитие студентов, улучшение их здоровья;
- ✓ содействие самопознанию и самореализации с помощью занятий физическими упражнениями;
- ✓ свободный выбор организационной формы занятий в соответствии с личными предпочтениями;
- ✓ совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ✓ мотивировка студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- ✓ формирование знаний о здоровом стиле жизни.

Физическая нагрузка при занятиях фитнесом способствует проникновению кислорода в каждую клеточку организма, улучшает мышечный тонус, помогает достичь нормального веса и поддерживать его. Занятия фитнесом способствуют повышению духовно-деятельностного потенциала студента, улучшению функциональных возможностей организма, предупреждению утомления, активизации процессов восстановления и психологической профилактики.

Эта культурная сфера нацелена на воспроизводство ряда социально значимых ценностей:

- ✓ улучшение качества жизни, культуры здоровья – витальные ценности;
- ✓ формирование красоты и телесной гармонии – эстетические ценности;
- ✓ воспитание трудолюбия – социальные ценности;
- ✓ формирование фитнес-культуры – культурные ценности.

Был осуществлен формирующий педагогический эксперимент, основной задачей которого было экспериментальное обоснование методики занятий оздоровительным фитнесом для студенток. Были сформированы две относительно однородные группы, состоящие из 25 девушек каждая. К контрольной группе мы отнесли девушек, занимающихся по обязательной государственной программе «Физическая куль-

тура» в сетке расписания, к экспериментальной – девушек, дополнительно занимающихся в секции фитнеса.

Важным условием проведения формирующего педагогического эксперимента было сравнение результатов студенток экспериментальной и контрольной групп.

Администрация Астраханского государственного университета одним из приоритетных направлений своей деятельности считает активизацию физкультурно-спортивной работы. В вузе идея факультативного курса по физической культуре поддержана, поэтому введены дополнительные занятия фитнесом для девушек. В 2011 г. приказом ректора АГУ был организован спортивно-оздоровительный центр для проведения секционных занятий. Были организованы занятия по фитнесу для студенток 1–5 курсов.

Занятия по добровольно выбранному виду оздоровительной деятельности (фитнесу) проходили в специально оборудованном зале. Основная цель программы – коррекция фигуры, гармоничное физическое развитие и формирование культуры здоровья. Именно по этой причине мы решили разработать комплексную программу тренировок для развития всех физических качеств на одном занятии. Занятие носит оздоровительный и общеукрепляющий характер. Одно занятие включает в себя разнообразные методики и системы тренировок, заимствованные и дополненные из различных направлений оздоровительного фитнеса, а также различные принципы и особенности проведения занятий.

Занятия спланированы с соблюдением оптимального соотношения интенсивности и объёма нагрузки с учётом индивидуальных особенностей. Нами учитывались основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность: величина и тип нагрузки, объём и интенсивность, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

«При регулярных занятиях организм привыкает к использованию жиров в качестве энергетического топлива, повышаются функциональные способности девушек, преодолеваются психологические стрессы, увеличивается сила и повышается выносливость скелетных мышц, что позволяет поддерживать хороший тонус мышечной системы. Польза от таких занятий заключается в том, что разные виды упражнений и разная степень нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а вся программа в целом корректирует фигуру» [3, с. 67].

Комплекс упражнений нами тщательно продуман и сбалансирован. В рамках занятий разные виды нагрузок чередуются между собой и составляют функциональные единства. Комплекс тогда эффективен, когда достигнуто гармоничное сочетание различных способов коррекции фигуры. При часовом планировании структура занятий характеризуется нарастанием динамики в подготовительной части, поддержанием в основной и снижением в заключительной.

В первой фазе подготовительной части занятия выполняются дыхательные упражнения. Правильное дыхание – это профилактика многих заболеваний. Научившись управлять своим дыханием, студентки легче справляются с различного рода физическими напряжениями. Вторая фаза – это упражнения для мышц шеи, плеч, рук и спины. В третьей фазе применяются одновременные двигательные действия руками и ногами, танцевальные движения. Третья фаза – это общеразвивающие упражнения. Четвёртая фаза необходима для устранения дискомфорта мышц и развития подвижности суставов.

Содержание раздела основной части занятия направлено на коррекцию фигуры и развитие функциональных возможностей организма, на проработку различных мышечных групп и воздействие на основные системы. Растягивающие упражнения в заключительной части направлены на снятие и ликвидацию мышечных болей после нагрузок.

Структура тренировочного занятия

Подготовительная часть	1 фаза – дыхательные упражнения – 2 минуты
	2 фаза – подготовка отдельных звеньев тела – 4 минуты
	3 фаза – упражнения с использованием больших мышечных групп – 4 минуты
	4 фаза – растяжка («стретчинг») – 4 минуты
Основная часть	1 фаза – аэробная разминка, упражнения разогревающего характера – 10 минут
	2 фаза – аэробный пик, упражнения на развитие мышц рук, спины, пресса, ног, силовая часть – 20 минут
	3 фаза – аэробная заминка, упражнения со снижением интенсивности – 6 минут
Заключительная часть	1 фаза – круговой комплекс упражнений на закрепление результата тренировки – 6 минут
	2 фаза – глубокий стретчинг – 4 минуты

Занятия проводились по описанной схеме. Учитывались принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность оздоровительного действия физических упражнений: индивидуализации, применения новых и разнотипных упражнений, системности воздействия, постепенности увеличения нагрузки.

Предложенная нами структура тренировочного занятия является практическим модулем программы по фитнесу. Нами разработана и теоретическая составляющая программы – лекции и рекомендации на темы «Методические принципы самостоятельных занятий» и «Основы рационального питания». Соблюдение правил сбалансированного питания позволяет контролировать поступление важных для организма питательных веществ в достаточном объёме. Предлагаемые методические принципы помогают студенткам заниматься самостоятельно в каникулярное время.

В ходе занятий доказана высокая эффективность предложенной программы в решении задач оздоровления, снижения массы тела, нормализации показателей физического развития и функционального состояния. Фитнес как дополнительный вид к основным занятиям физической культурой вызвал заметный интерес среди девушек. Основными причинами стали не только положительные результаты в коррекции фигуры, но и комплекс положительных эмоций.

При исследовании показателей ЧСС в течение педагогического эксперимента было установлено, что величина пульса в покое у студенток экспериментальной группы достоверно снизилась в среднем на 4,75 ударов в минуту с 71,7 до 66,95 ударов в минуту соответственно. В конце экспериментального исследования в контрольной группе частота пульса увеличилась на 4 удара в минуту с 67,45 до 73,95 ударов в минуту (рис. 1). Представленные данные свидетельствуют о том, что предлагаемые студенткам комплексы оздоровительного фитнеса оказали благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему.

В ходе педагогического эксперимента показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса увеличились в 7 раз в экспериментальной группе, что в 2,2 раза выше, чем в контрольной группе. Это связано с тем, что на занятиях фитнесом большое внимание уделялось развитию и укреплению мышц брюшного пресса.

В конце занятий у девушек экспериментальной группы наблюдалось достоверное увеличение дифференцированной самооценки самочувствия на 2,5 балла, активности – на 2,4 балла, в показателях настроения отмечалось статистически достоверное улучшение на 2,4 балла (рис. 2).

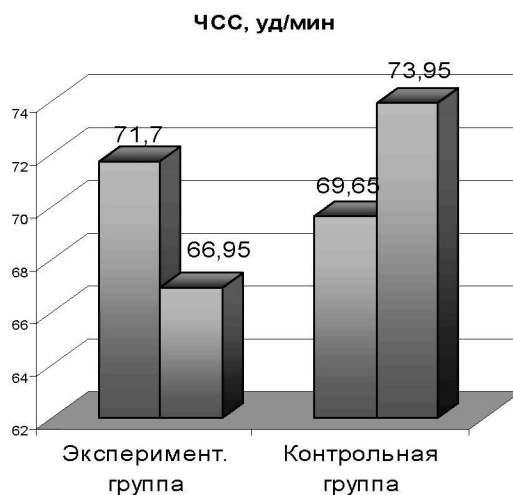


Рис. 1. Динамика показателей ЧСС

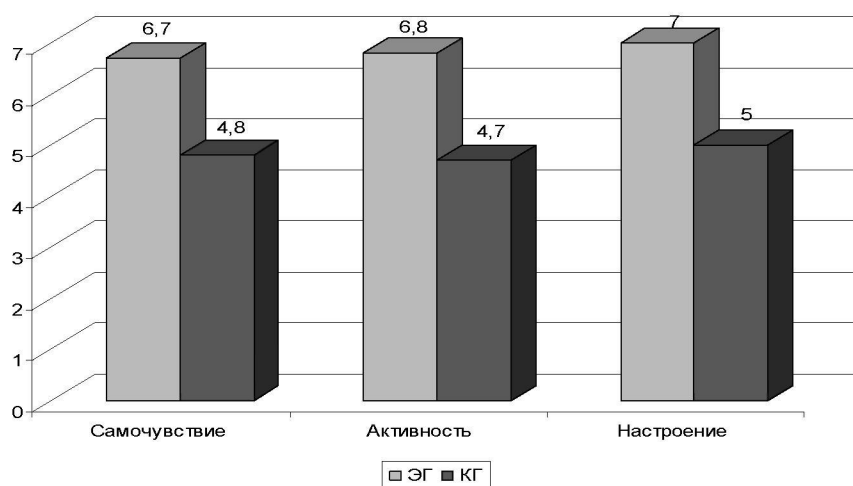


Рис. 2. Изменения дифференцированной самооценки студенток

Основными факторами, положительно влияющими на улучшение самочувствия, активности и настроения, студентки назвали медленный, спокойный темп выполнения поз, мышечную релаксацию во время выполнения упражнений, концентрацию внимания на дыхании и своих ощущениях, музыку, используемую на занятии, дыхательные упражнения и расслабление в конце занятия.

По итогам проведенного исследования 97 % студенток экспериментальной группы отметили, что занятия оздоровительным фитнесом стимулировали их бодрое самочувствие, улучшали настроение, способствовали благоприятному эмоциональному настрою, что, в свою очередь, послужило дальнейшей активизации познавательной деятельности студенток.

Положительный эффект фитнеса влияет, прежде всего, на состояние кардиореспираторной системы. С улучшением вентиляции лёгких повышается и эффективность работы сердечно-сосудистой системы (повышается объём выброса крови, пульс становится реже).

Мы пришли к выводу, что систематические занятия фитнесом позволяют:

✓ справиться с требованиями интенсивной учебной нагрузки без чрезмерного напряжения за счёт расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;

✓ нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что в конечном счёте повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно сказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;

✓ повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Применение разработанной нами программы занятий фитнесом оказало выраженное положительное влияние на формирование культуры здоровья студентов.

Решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. Отсюда вытекает сущность концепции по формированию ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый стиль жизни, который становится основой современного общества. Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья.

Список литературы

1. Бобровский В. В. Физическая культура / В. В. Бобровский, Н. А. Светличная, А. И. Бобровская. – Астрахань, 2007. – 60 с.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 240 с.
4. Пономарева Е. Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики : дис. ... канд. пед. наук / Е. Ю. Пономарева. – Елец, 2011. – 195 с.
5. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена: психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). – 2008. – № 11 (68). – С. 182–190.
6. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы обновления физкультурного образования школьников с приоритетной оздоровительной направленностью / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена: общественные и гуманитарные науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). – 2008. – № 12 (81). – С. 276–282.

References

1. Bobrovskij V. V., Svetlichnaja N. A., Bobrovskaja A. I. Fizicheskaja kul'tura. Astrakhan, 2007. 60 p.
2. Grigor'ev V. I., Davidenko D. N., Malinina S. V. Fitnes-kul'tura studentov: teorija i praktika. St. Petesburg, SPbGUJeF Publ., 2010. 228 p.
3. Koc Ja. M. Sportivnaja fiziologija. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1998. 240 p.
4. Ponomareva E. Ju. Formirovanie gotovnosti studentov vuza k samoorganizacii zdorovogo obraza zhizni sredstvami fitnes-ajerobiki. Eletz, 2011. 195 p.
5. Sajkina E. G. Fitnes v sisteme fizicheskoj kul'tury // Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta imeni A.I. Gercena: psihologo-pedagogičeskie nauki (psihologija, pedagogika, teorija i metodika obuchenija). 2008. № 11 (68). pp. 182–190.
6. Sajkina E. G. Konceptual'nye osnovy obnovenija fizkul'turnogo obrazovanija shkol'nikov s prioritetnoj ozdorovitel'noj napravlennost'ju // Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogičeskogo universiteta imeni A.I. Gercena: obshhestvennye i gumanitarnye nauki (psihologija, pedagogika, teorija i metodika obuchenija). 2008. № 12 (81). pp. 276–282.